

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
««Майндфулнес» - практика осознания для психологов и не только:
повышение стрессоустойчивости и снижение риска
профессионального выгорания»

Вид образования: дополнительное профессиональное образование (повышение квалификации).

Цель: совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Категория слушателей: специалисты со средним и высшим профессиональным образованием (педагогическое психологическое, социально-педагогическое).

Форма обучения: очная.

В результате обучения участники усовершенствуют или получают следующие профессиональные и личностные компетенции:

- повысят концентрацию, фокусировку и внимание к деталям внешнего и внутреннего мира;
- улучшат осознание потребностей собственного тела;
- смогут эффективно применять инструменты «майндфулнес» для перехода от реактивных действий к осознанным;
- улучшат контроль за своими эмоциями и мыслями для принятия осознанных решений, ведущих к позитивным изменениям в жизни;
- повысят свою устойчивость в стрессовых ситуациях с помощью простых практик;
- обретут уникальную способность занимать позицию «третьего наблюдателя» и интегрировать ее в процесс коммуникации и консультирования;
- сформируют более комфортный, уверенный и спокойный стиль общения с другими людьми;
- научатся получать больше удовлетворения от жизни, погруженной в настоящий момент;
- более полно и глубоко освоят простые, но эффективные техники поддержания себя в спокойном, уверенном, ресурсном состоянии;
- сформируют навыки осознанного и адекватного реагирования на стрессовые ситуации, позволяющие заботиться о себе, не разрушать себя, не растворяться в ситуации и в других;
- овладеют искусством справляться с наиболее распространёнными психологическими и эмоциональными недомоганиями;
- научатся помогать родным и близким, создавая вокруг комфортное и гармоничное окружение.

Учебно-тематический план:

Наименование дисциплины	Всего (акад.ч)	В том числе		Форма контроля
		лекции (акад.ч.)	практика (акад.ч.)	
«Майндфулнес» - практика осознания для психологов и не только: повышение стрессоустойчивости и снижение риска профессионального выгорания»	40	15	24	Супервизия
I ступень. Базовая.	24	8	16	

II ступень. Погружение.	16	7	9	
-------------------------	----	---	---	--

Календарный учебный график:

объем ОП (кол-во ак.ч.)	период ОД (кол-во учебных дней)	даты начала и окончания ОД	время начала и окончания ОД (чч.мм)	ЕОН (кол-во ак.ч.)	ЕНОН (кол-во ак.ч.)	кол-во выходных дней	срок и форма ИОМ
40	5	дд.мм.гг начала программы – дд.мм.гг окончания программы	1 день каждый ступени 11:00 – 12:30 12:40 – 14:10 обед 14:10 – 14:50 14:50 – 16:20 16:30 – 18:00 Все остальные дни 10:00 – 11:30 11:40 – 13:10 обед 13:10 – 13:50 13:50 – 15:20 15:30 – 17:00	8	40	0	дд.мм.гг, супер-визия

ОП – образовательная программа

ОД – образовательная деятельность

ЕОН – ежедневная образовательная нагрузка

ЕНОН – еженедельная образовательная нагрузка

ИОМ – итоговое оценочное мероприятие

I ступень. Базовая

Учебная программа:

День 1.

- История возникновения практики «майндфулнес», обзор современного контекста.
- Распространенные заблуждения о «майндфулнес».
- Разработка персонального словаря образов.
- Понятие и образ «личного убежища».
- Техника «третьего наблюдателя».
- Занятия «майндфулнес» во время ходьбы, на прогулке.
- Техника дыхания в «майндфулнес» и ее использование в стрессовых ситуациях.
- Мысли как естественный процесс, ментальные события, искусственные конструкции.
- Техника мягкого управления собственными мыслями.
- Техника работы с «ловушкой индальгирования».

День 2.

- Формирование индивидуальных точек опоры при работе с трудными эмоциями.
- Отделение ситуации от собственного состояния.
- Контакт с сильными эмоциями другого человека, группы.
- Техника работы с «трудными» эмоциями.
- Тактика применения «майндфулнес» при работе с паническими и депрессивными состояниями.
- Тело как «предмет» и тело как «опыт».
- Техники распознавания телесных сигналов.
- Сканирование тела (body-scan).
- «Майндфулнес» боли: техники работы.

День 3.

- Фокусы внимания.
- Динамика фокусов внимания в различных ситуациях.
- Равновесное внимание.

- «Майндфулнес» слушания.
- «Майндфулнес» вкуса и питания.
- Коррекция пищевого поведения с помощью «майндфулнес».
- Тактика работы с заболеваниями ЖКТ.
- Использование практики «майндфулнес» для перехода от реактивных к осознанным действиям.
- Способы преодоления препятствий с использованием «майндфулнес».
- Рекомендации по использованию метода в повседневной жизни и его дальнейшему развитию.

II ступень. Погружение

Учебная программа:

День 1

Вспоминаем....

- Персональный словарь образов.
- «Личное убежище».
- «Третейский наблюдатель».
- Техника дыхания «12 бумерангов»;
- «Майндфулнес» и мысли: управление внутренним диалогом;
- «Майндфулнес» и эмоции, техника «Другие постояльцы»;
- Продолжаем...
- Техника «body-scan operator».
- Работа с мышечным «панцирем».
- Ситуация и Тело.
- Эмоции и Тело.

День 2

- «Майндфулнес» и апатия: техника «Логистика внутренних сил».
- Я в Мире - триксель осознанности.
- Использование любопытства и интереса.
- Техника «Выключение социального автопилота».
- «Майндфулнес» и депрессивные состояния, техника «Мюнхгаузен».
- От оценки ситуации – к результату опыта.
- Забота о себе как важнейшая часть «Майндфулнес».
- Заботиться нельзя баловать. Где поставить запятую? Техника работы.
- Открываясь Миру: техника «Осознанной фильтрации».

Формы работы: мини-лекции, демонстрации, динамичные евромедитации, работа с образами, упражнения для отработки навыков, индивидуальные и в группах, обсуждение и закрепление полученного опыта.